P.V. MARCHESSEAU
BIOLOGISTE

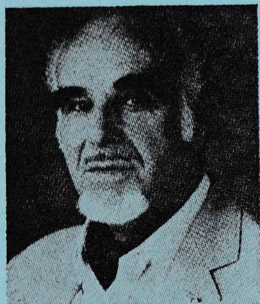


La Mémoire

COMMENT LA DEVELOPPER
COMMENT LA CONSERVER

LIVRET N° 20

Edité par l'auteur
Collection : « Les Petits Précis de l'Humanisme Biologique »
26, rue d'Enghien - 75010 PARIS



Ouvrages

de perfectionnement humain

du biologiste **P.V. MARCHESSEAU**

Pour recevoir la **liste complète** de tous les ouvrages de l'auteur, édités à ce jour, prière de demander à nos bureaux **(P.V. MARCHESSEAU, 26, rue d'Enghien, 75010 Paris)**, le « dépliant » mentionnant les titres et les conditions d'expédition.

(Joindre enveloppe timbrée portant votre **adresse lisible.)**

P.V. MARCHESSEAU

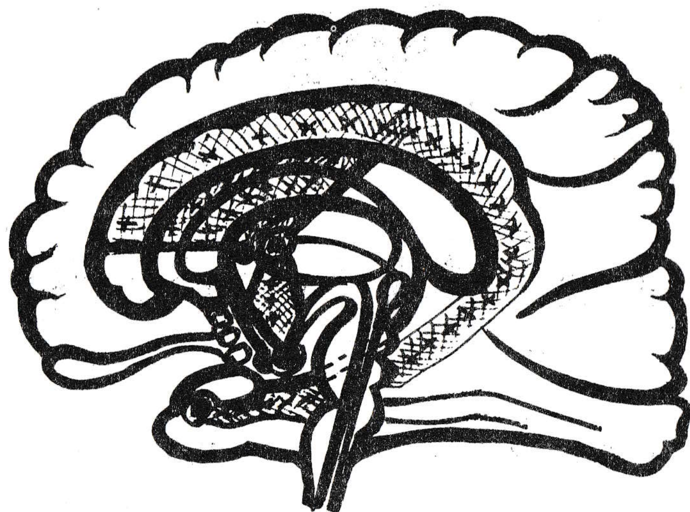
BIOLOGISTE



La Mémoire
ou
La Maîtrise de ses Souvenirs



LE TRAJET DE LA MEMOIRE DANS LE CERVEAU



Coupe verticale du cerveau. — Au centre, on distingue un **ovale,** dont la partie antérieure est faite d'un noyau noir. **C'est le noyau antérieur du Thalamus.** De ce centre, rayonnent des fibres nerveuses, en éventail vers le haut (partie hachurée et marquée de croix) vers les **surfaces corticales;** et d'autres encore vont vers le bas, pour atteindre les **tuberculures mamillaires** (en contact avec le tronc cérébral : **bulbe**). Du rayonnement cortical partent des fibres nerveuses qui suivent, en arrière, la piste située au-dessus du **corps calleux** et, contournant tout l'ensemble elles viennent achever leur course dans l'**hippocampe.** Tout ce trajet (ou circuit de la mémoire dans le cerveau) est **hachuré et marqué par des croix sur notre dessin.**

« **Partir, dit-on, c'est mourir un peu. Oublier, c'est également « partir »**, souvent sans espoir de retour. C'est, donc, aussi mourir, **mais un peu plus.** »

P.M.

I

Vie Mentale et Mémoire

Qu'est-ce que la Mémoire ? La survivance, en nous, de faits psychologiques (**désirs, idées** et **volitions**), déjà vécus, et dont l'ensemble caractérise notre personnalité. Sans mémoire, il n'y a plus d'individualité.

Les vieux, **qui perdent le souvenir du passé,** ne sont plus que des « automates », fonctionnant physiologiquement avec des « résidus » de mémoire « neuro-musculaire », très élémentaire, apparentés aux simples réflexes. On les dit : **gâteux.** Ils sont retombés en « enfance », c'est-à-dire dans l'état de l'enfant qui vient de naître, et **qui n'a pas encore eu le temps d'acquérir une certaine expérience mentale de la vie,** et d'en « cimenter » les principaux événements grâce à **sa mémoire toute neuve.** Nous sommes, là, aux deux bouts de la chaîne de la vie mentale : l'enfant avec sa mémoire qui est **vide,** et le vieillard avec la sienne qui **se vide** (car tout s'**use,** y compris la mémoire).

Une femme, sensible, d'une trentaine d'années, pleure chaque fois qu'on lui parle de son enfant, mort à bas âge. La même femme, toujours sensible, âgée d'une soixantaine d'années ne pleure plus au rappel de ce tragique souvenir. **La mémoire affective** s'est atténuée. Ne dit-on pas, dans le même sens, que **« le temps efface les peines ».** La mémoire est, donc, une des grandes facultés de la **vie mentale.** Elle conditionne, en quelque sorte, l'unité de cette vie mentale. **Mais que devons-nous entendre par cette dernière expression ? N'y a-t-il de la mémoire qu'à ce niveau ?**

1. De la véritable constitution de l'homme.

Il y a chez les êtres vivants (végétal, animal et hominal) divers plans d'existence. Ces « plans », chez l'homme, sont au nombre de **quatre.** Ils sont distincts par **la nature des monades** qui les constituent **(électrons, biotons, psychons, spiritons).**

Leur inter-pénétration, et leur inter-action ne doivent pas nous faire croire que nous sommes constitués d'une seule substance (spirituelle ou matérielle). L'unité de substance (spirituelle) n'existe qu'au début de la création, dans le **monde « nouménal » de la Transcendance** (celui de la « nature naturant », siège des **Créateurs**). A ce stade, nous sommes en présence d'une substance primitive uniforme (absoluton), qui va se « briser » en **ségrégatons,** d'où naîtront les **quatre catégories de substances secondes,** diversifiées et destinées à **construire et à maintenir** le monde **« phénoménal »** de **l'Immanence** (celui de la « nature naturée », siège des créatures).

Prenons l'exemple de **l'homme,** l'être le plus élevé dans l'échelle de la vie terrestre, nous distinguons une **substance cinérale** (le corps physique), une **substance sensible** (le corps vital), une **substance pensante** (le corps mental), et une **substance profonde, originelle** (le corps spirituel) que les trois autres « habillent ».

Suivant les écoles, les divers corps inférieurs sont appelés : véhicules, enveloppes, doubles ou plans. Peu importe les termes, pourvu qu'on ait bien compris le sens qui est le leur.

2. Chaque corps a sa mémoire.

a) Le **« corps matériel », le plus condensé, et de ce fait « visible » est constitué d'électrons.** Les éléments des électrons sont des **particules énergétiques,** les plus subtiles de la matière (ultimatons).

Ces « ultimatons », en se groupant par lot de **10** (ou moins) donnent naissance **aux grains de lumière** (photons). C'est le seuil de la matière pour les scientifiques.

Les « photons », en s'unissant, engendrent à leur tour des « électrons », suivant les mêmes lois mathématiques. Un électron contient, donc, **lorsqu'il est plein, 100 ultimatons.** Mais les électrons sont **rarement pleins.** Les plus lourds (les plus chargés en ultimatons ou photons) s'accouplent avec des plus légers (les moins chargés) suivant un déterminisme bien précis (deux fois **plus** de particules au centre qu'à la périphérie). Ils donnent, alors des « gravitons », c'est-à-dire que les « lourds » se placent au centre (noyau), et les « légers » à l'extérieur, tournant sur diverses orbites en **nombre voulu.** Ce phénomène de **gravitation** (dans le minéral) est comparable à celui des planètes obscures tournoyant autour de leur soleil.

b) **Cet ordre, programmé dans le monde transcendental et se continuant dans l'immancence, est déjà un fait de mémoire.**

La matière obéit; et pour obéir, il faut se souvenir.

Mais voyons plus loin. Les « gravitons », ainsi diversifiées par leurs charges ultimatomiques et électroniques, donnent naissance **à un peu moins d'une centaine de modèles d'atomes,** connus et **possibles** (dans les conditions de température et de pression de notre milieu terrestre). En effet, il s'avère **impossible** de créer d'autres modèles en ajoutant des **électrons surnuméraires.** Ceux-ci ne tiennent pas et s'échappent du système artificiel, ainsi créé. Les atomes naturels, les plus pleins, sont déjà fort **instables. Ils** peuvent perdre spontanément **leur charge nucléaire,** avec leurs électrons périphériques, d'où la **radio-activité** (naturelle) par opposition aux pertes provoquées par les hommes (radio-activité, artificielle, beaucoup plus **intense,** résultant des **techniques nucléaires**).

Là, encore, on voit le rôle joué par cette « mémoire minérale » au niveau atomique. Elle s'obstine à maintenir la matière dans ses normes originelles. Il est difficile de **faire perdre cette mémoire à la matière,** sinon par les manœuvres brutales que nous connaissons : celle de **fission** et de **fusion nucléaires.**

Par exemple, la bombe atomique est en quelque sorte, le résultat d'une **amnésie,** imposée par l'homme à la matière. Le temps nécessaire aux particules, ainsi isolées, pour « retrouver » leur place dans un système coordonné, représente la **phase dangereuse** de la radio-activité artificielle, phase qui peut aller de quelques heures à des millions d'années. Celle-ci cesse avec l'ordre réétabli, ou la **mémoire retrouvée.**

c) **Mais, poursuivons encore. Les atomes se « marient » entre eux. Ils « s'épousent », en échangeant des électrons, circulant sur leur orbite, la plus éloignée du centre.**

De cet « accouplement » naissent des **molécules,** au nombre presque illimité, dont est fait notre Univers et notre corps physique.

A ce niveau, il y a des **mariages fous,** et des **divorces retentissants** (chlore et soude, soufre et fer, iode et potassium, etc.), qui conditionnent la fixation des minéraux dans les êtres vivants. Ces liaisons, relativement instables, des métaux et des métalloïdes sont, bien entendu, voulues (elles ne sont **pas accidentelles**). Et elles se répètent, se maintiennent, se renouvellent par un **phénomène de mémoire,** inscrit dans la matière.

d) **Certains « mariages moléculaires », décidés par le chimiste** (qui décondense l'atome par la chaleur ou le vide), aboutissent à des **combinaisons très stables** (molécules de synthèse originale, dont sont faits certains médicaments, produits plastiques, etc.).

Ici, la matière **violentée** a perdu « sa mémoire moléculaire ». Les molécules artificielles sont devenues « bio-indégradables », à la température et à la pression ambiante. Elles ont sombré dans **l'habitude,** « seconde nature » (mémoire sclérosée).

e) **Pour conclure, et aussi paradoxalement que cela puisse paraître, nous retiendrons qu'il existe aux divers échelons de la matière des types de mémoire minérale, qui veillent à ce que se reproduisent fidèlement les jeux électroniques, atomiques et moléculaires, prévus dans le plan de la Création.**

Certes, un chimiste pourra expliquer différemment ces processus; mais il ne nous est pas interdit d'y voir le fait d'une **volonté** (supérieure) et d'une **obéissance** dans le **clair rappel** des ordres donnés.

L'automatisme ou la répétition de tous ces phénomènes au sein de nos tissus, **même en dehors du champ de notre conscience,** est bien un acte authentique de **mémoire,** caractérisé par l'**Unité** et la **Continuité.**

3. **Les trois autres corps** (vital, mental et spirituel) **sont, également, pourvus chacun d'une mémoire spécifique.**

Ces corps, ayant échappé à la condensation (ou centrifugation) sont plus subtils que le corps minéral. Ils se fixent, s'attachent dirons-nous, à ce corps matériel, mais le dépassement de toutes parts comme **la lumière s'étend loin de la flamme d'une bougie.**

Ces substances, toujours plus éthérées à mesure qu'on s'élève sur l'échelle de la formation, sont bien entendu **invisibles** (elles sont **supra-sensibles**, c'est-à-dire qu'elles échappent à l'observation classique ou sensorielle).

Ces corps nous apportent **la Vie,** la **Pensée** et la **Sagesse.** En eux siègent la **Force Vitale,** la **Conscience psychologique,** et le **Sens moral.**

Signalons en passant l'erreur scolastique qui consiste à prétendre que ces **valeurs** (supérieures) ne sont que le fait de **combinaisons accidentelles de simples particules minérales.**

Si nous en croyons les savants matérialistes, ces « valeurs », éblouissantes, ne seraient que des « sous-produits » de réactions physico-chimiques aveugles, sans raison ni aboutissement. **La force vitale** (qui nous anime), **la conscience psychologique** (qui nous éclaire), et **le sens moral** (qui nous guide) seraient nés de la matière (!) et de surcroît **par hasard,** sans aucun sens sur le plan de la **finalité.** Ainsi pensent les scientistes **qui vont à tout petits pas sur l'étroit chemin de l'expérience sensible.** Mais laissons-les à leur obscur cheminement; et étudions la **mémoire** suivant notre conception au niveau de chacun de ces corps.

a) **La mémoire du corps vital porte divers noms; c'est la raison pour laquelle elle passe inaperçue.**

Quelques exemples suffiront à prouver son existence. La vie est caractérisée par plusieurs phénomènes, dont ceux de la **croissance,** de la **nutrition** et de la **reproduction.**

Pour que la croissance s'opère harmonieusement, il faut que chaque **cellule mère** donne naissance à des **cellules filles** qui lui ressemblent et conservent exactement la **mémoire** de ce qu'elles sont, et de leur destination. Mémoire qu'elles devront, à leur tour, transmettre à leur descendance. **Cette unité dans la continuité, cette constance dans le changement** est bien due à une faculté « mnésique » que détient la **force vitale** (aura), qui rayonne autour du corps et s'enracine au niveau du système nerveux et des glandes endocrines. L'amnésie, à ce niveau, fait le **Cancer;** ce dernier est, en effet, défini comme étant constitué **de cellules monstrueuses et anarchiques** (donc sans mémoire).

L'hérédité est, encore, une manifestation de cette mémoire chromosomique. En effet, les enfants reproduisent fidèlement des caractères individuels venus de leurs parents (yeux bleus du père, nez de la mère, stature du grand-père, etc.).

Autre exemple :

Tous les produits d'une même espèce se ressemblent. Les ours donnent des oursons et non des petits singes, les chiens des chiots et non des petits chats, etc.

Cette **persistance génétique, n'est-elle pas une mémoire de l'espèce ?** La perte de mémoire fait les **monstres.** On pourrait, encore, parler **de l'enregistrement de nos réflexes,** qui nous servent à chaque instant. Si nous tenons debout, si nous écrivons, si nous parlons, si nous nageons, montons en bicyclette, conduisons une auto, etc., tout cela est le fait d'une **mémoire motrice** (neuro-musculaire), qui se tient dans la partie la plus inférieure du corps vital (au niveau de la **moelle épinière);** elle n'a rien à voir avec le **cortex.**

Sur un autre plan, mais toujours au niveau du corps vital, nous avons tous les **instincts, besoins** élémentaires et **désirs** qui s'expriment, après la première expérience, sur **le mode du souvenir.**

J'ai soif (besoin); brusquement je me souviens de la sensation agréable de boire déjà ressentie (souvenir affectif); je cherche par tous les moyens à satisfaire mon besoin (volité).

b) **Mais c'est au niveau du corps mental, que nous apparaît le phénomène de la mémoire, dans toute sa netteté.**

Cette forme de mémoire fait l'objet d'une étude plus étendue au chapitre suivant. Nous nous bornerons donc, à en souligner les grands caractères, à savoir : la conscience claire que nous avons dans la manifestation du **souvenir,** et **la docilité du rappel** qui fait que nous pouvons en disposer à volonté (sauf dans l'**oubli** et l'**amnésie**). Cette mémoire dite de l'intellect intervient, à chaque instant, au cours de notre vie mentale. C'est la mémoire qui sert à l'intelligence pour s'exercer.

c) **La mémoire du corps spirituel (ou de l'âme) est la moins évidente de toutes; mais elle existe.**

Déjà dans le **remord,** nous en avons la preuve. C'est l'œil qui poursuit **Caïn** jusqu'au fond du tombeau.

La « mémoire spirituelle » est **la charte du bien et du mal** que le Créateur a mis en nous. Ceux qui en sont dépourvus, sont de pauvres malheureux, des « insensés » (qui ont perdu le sens même de la vie). Ils sont incapables de se guider sur des notions morales valables. L'intellect, et son « sous-produit » la science, sont impuissants à créer cette morale **des valeurs sûres, universelles et éternelles.** Science sans conscience (morale) n'est que perte des individus et des sociétés.

« L'homme est un ange déchu, qui se souvient des cieux » a écrit le poète. A part le mot « déchu », la pensée est juste. **Au cours de son long pèlerinage à travers la matière, l'âme se souvient de ses origines, de ce qu'elle doit accomplir, et des buts qui sont les siens.** La leçon que l'**âme** a reçu avant de partir en mission commandée (et non en exil et par punition) représente la somme des souvenirs spirituels que porte l'homme en lui. **Pythagore** disait : « Savoir, c'est descendre en soi et se **souvenir;** ou bien monter au ciel et **voir** ». Connais-toi toi-même. Descendre en soi consiste à questionner le corps spirituel et éternel qui est en nous, et où sont inscrites toutes **les étapes de nos vies passées** et le sens de notre avenir.

Cette dernière mémoire ne peut s'exercer que dans le **silence de l'intellect** (corps mental) et la **paix des passions** (corps vital). Il faut, donc, épurer les corps inférieurs pour en jouir pleinement. C'est par le **vide** mental, la **méditation** et la **prière** que nous reprenons contact avec nos **souvenirs spirituels.** Beaucoup d'individus en sont incapables, ne pouvant maîtriser comme il convient leurs **corps inférieurs.**

4. Qu'est-ce que la vie mentale ?

Mais notre propos est d'étudier plus spécialement la **mémoire,** qui se situe au niveau du « corps mental », il est, donc, bon **de définir les diverses activités de ce corps.**

Par vie mentale, on entend tout ce qui se passe sur le **plan intellectuel.** C'est le monde des « psychons », ou de la pensée pure (par opposition au monde physiologique qui est l'union du corps minéral et du corps vital). Les êtres vivants sont faits d'électrons et de biotons.

Cet « univers » intérieur, est fait de toutes nos **idées** (images et représentations du réel ou monde extérieur), avec leur cortège **d'impulsions affectives** (besoins, inclinations, instincts, etc. dont nous avons déjà parlé), et d'**impulsions volitives,** destinées à les satisfaire au mieux des intérêts du sujet, après l'interprétation qu'en a donné l'intellect (ou intelligence).

Cet univers intérieur plonge, comme un « iceberg » dans le **corps vital;** la partie émergée constitue l'intellect proprement dit, ou **monde des idées.** Cependant, le corps mental s'étend non seulement vers le **bas,** mais encore vers le **haut** (corps spirituel), avec lequel il s'unit partiellement (siège de l'âme et de la conscience morale). Ainsi, le corps mental (suivant son ascension ou sa descente) s'élève **vers l'état de sur-conscience** (intuition, révélation, illumination) ou tombe dans l'état de **sous-conscience** (monde des instincts et des passions).

Plus encore, il y a dans la **vie mentale** toute une **zone obscure,** appelée « inconscient », qui échappe par intermittence ou définitivement **au champ lumineux de la conscience.**

a) **Le cerveau (cortex) fonctionne, donc, comme le « foyer » de la pensée.** Ce cortex est un **émetteur d'idées** (venues du **corps vital** sous forme d'impulsions affectives), et un **sélectionneur d'idées** (pour satisfaire sous formes **d'impulsions volitives** bien ajustées les demandes venues de l'affectivité). Il fonctionne encore comme une **antenne,** réceptrice, captant des **messages** (ondes cérébrales ultra-courtes de quelques microns : télépathie). Touchant au **corps spirituel,** il peut faire mieux encore et recevoir des « ordres » venus du monde des Universaux, et des Hiérarchies (idée géniale, inspiration poétique, prophétie, etc.). **Le corps mental** dépasse le cerveau. Il forme une sorte d'**auréole** lumineuse autour de la tête (cf. les images représentant des saints).

Le corps vital, d'ailleurs, fait de même autour du corps minéral. Il peut être comparé à un énorme œuf, point en bas, et large aux épaules de 2,50 m. Ce corps (ou aura) a été photographié mais imparfaitement, ou très partiellement par les savants **(effets Kirlian).**

La « mèche » de la pensée peut donc s'allumer à deux sources, à celle du **corps vital** et à celle du **corps spirituel;** mais le corps mental peut également vibrer **au son des voix venues d'ailleurs.**

De même que les vers luisants brillent dans la nuit en captant le moindre rayon de lune, de même le **corps mental** peut saisir des parcelles de pensée universelle.

Voilà tout ce que représente la **Vie mentale.**

b) **Une des caractéristiques de la pensée est de se manifester à nous directement.** Nous nous « sentons » penser, nous nous « voyons » penser. C'est l'état de conscience psychologique. Et ce phénomène est perçu comme un **courant d'idées,** qui est **continu** à l'état de veille (c'est-à-dire que rien ne peut le rompre sauf **l'évanouissement** ou le **sommeil** profond).

Au sortir de ces états, notre premier effort est de **renouer** avec le passé, de reprendre **le courant d'idées là où il a été interrompu.** Cet effort est le « nœud » de notre personnalité. Ce courant a, encore, cette particularité que nous le **reconnaissons** comme étant le nôtre. Il nous appartient, il est à nous, même

s'il porte par instant des « boues » anciennes venues des profondeurs de l'inconscient, ou s'il charrie des « étoiles » venues du monde spirituel.

Ce phénomène de **continuité** et d'**unité** dans la pensée consciente est une manifestation de la mémoire à l'état pur. Elle apparaît comme la grande faculté **capable de thésauriser l'expérience** pour en mettre les matériaux au service de l'élaboration intellectuelle. **Sans mémoire, l'intelligence fait faillite.**

Dans le cas d'un sommeil léger, le courant des idées n'est pas rompu. Dans le sommeil hypnotique (état spécial de dédoublement marginal, provoqué), **il y a détournement momentané du corps mental du patient au profit de l'opérateur.** C'est une violation du corps mental, d'où le danger de ce genre d'expérience qui peut altérer la personnalité du patient et en disloquant ses états de mémoire, mettre en péril **son unité.**

Dans le cas de **dédoublement spontané de la personnalité,** chez certains névropathes où on assiste parfois à la succession de **deux, trois ou quatre personnalités distinctes** (sans aucun souvenir entre elles), il semble qu'il y ait effectivement « occupation » des corps inférieurs du sujet par des **corps mentaux,** en voyage (médiums, ou sujets morts). **La perte de mémoire** des anciennes « personnalités » en témoigne. Le cerveau reste, mais le corps mental qui l'habite n'est plus le même.

Le « lavage » du cerveau, technique en honneur dans certains pays totalitaires, et utilisé à des fins de « rééducation politique », a pour but de **briser** la **continuité** et l'**unité du courant d'idées,** donc, d'altérer la personnalité en abolissant une partie de la mémoire. On fabrique en quelque sorte des « amnésiques », pour faire des hommes dévoués au nouveau régime. Le sujet, doué de forte personnalité, est celui dont le **courant des idées** est assez fort et cohérent pour résister aux tentatives de ruptures que provoquent les échanges d'idées, au cours des discussions. C'est toujours la **mémoire,** avec toute l'argumentation qu'elle détient, qui est l'élément de la **résistance, à tel point que la pensée trop fortement structurée, risque parfois de devenir rigide,** c'est-à-dire sectaire, conformiste, paralysant les forces vives de l'imagination créatrice de l'intelligence dans des **habitudes mentales,** qui rendent tout changement et progrès impossible (cf. certains professeurs en fin de carrière).

N'oublions pas la **loi psychologique** qui dit : « La mémoire est inversement proportionnée au jugement. Plus la mémoire est forte, plus faible est la faculté de juger et inversement. Nos pertes de mémoire améliorent notre jugement. C'est un « petit mal » pour un « grand bien ».

La même loi peut se formuler à propos de l'**imagination créatrice.**

« Penser, c'est imaginer en partant de ses souvenirs, comme on construit une maison neuve avec de vieilles pierres. »

P.M.

II

La Mémoire Psychologique

a) **Cette mémoire est celle du corps mental, dans tous les aspects : affectif, intellectuel** et **volitif.**

Mais nous avons vu que les mémoires affective et volitive étaient liées, en partie, au **corps vital,** dont elles règlent la destinée.

Elles contiennent des « souvenirs » de plaisir ou de douleur, de joie et de peine, à propos des besoins, et des désirs exprimés par le corps vital (dit encore « sensible »). Elles portent encore des « souvenirs » de volitions, ébauches d'acte ayant déjà résolu les demandes affectives, et cela sous la forme d'automatismes multiples enregistrés au niveau du bulbe et du cervelet, ou plus bas au niveau de la moelle épinière (simples réflexes neuro-musculaires ou glandulaires).

Nous ne reviendrons pas sur ces deux formes inférieures de mémoire appartenant au corps mental. D'ailleurs, certains refusent le qualificatif de mémoire à ces phénomènes, préférant les replacer dans le cadre de **l'instinct** ou celui des **habitudes.**

b) **Considérons, seulement, dans le corps mental, la mémoire qui s'attache à la vie intellectuelle, celle des idées** (images sans tonalité; schémas, concepts, jugements plus spéculatifs que pragmatiques, destinés à la représentation du réel).

Il existe, bien sûr, divers types de mémoire de cet ordre : **la mémoire auditive** (utile aux musiciens); **la mémoire visuelle** (nécessaire aux peintres, aux sculpteurs, aux sportifs); **la mémoire olfactive** (indispensable aux dégustateurs); et **la mémoire intellectuelle à l'état pur** (celle des concepts, du vocabulaire, et des raisonnements), qui convient aux savants, aux littéraires, aux philosophes, aux politiciens, etc.

c) **Cette dernière mémoire est assez schématique; elle est construite sur des résidus d'image, et atteint vite le concept ou idée, avec le mot pour représentation. C'est le mot qui devient le moyen pratique du rappel,** d'où les trucs mnémotechniques (fausse mémoire) pour faire jailir le **mot**, et de là le **souvenir**.

Cette mémoire, hautement intellectuelle, structuré sur des abstractions et des généralisations, **prétend apporter une image globale, fidèle représentation du monde extérieur.** Ces « représentations » sont plus ou moins parfaites suivant les connaissances reçues (savoir). Cette condition est, cependant, suffisante pour que s'exerce **l'intelligence,** mais les risques d'erreurs sont nombreux. La mémoire, ainsi comprise, est la faculté qui « cimente » les divers éléments de cette représentation. On comprend, bien, que plus la mémoire est forte, c'est-à-dire « liante », plus difficile est l'art de **restructurer** l'architecture mentale suivant des notions nouvelles.

Or, c'est justement cette disposition à modifier la « représentation du réel » qui fait l'intelligence. « Trop de mémoire » nuit, donc, à l'intelligence ou jugement et à **l'imagination créatrice.** Cependant, le « ciment » de la mémoire est indispensable; s'il vient à manquer, c'est **l'amnésie.** Tout s'écroule avec les pertes de mémoire (gâtisme sénile). Le monde extérieur perd son ordonnance, et le monde intérieur se désagrège (perte de la personnalité).

d) **Le mécanisme de cette mémoire comporte plusieurs rouages :** la **fixation,** la **conservation,** le **rappel** et la **reconnaissance.** On a prétendu que toutes les images (ou idées), qui traversent le champ de la conscience (psychologique), se fixaient au premier passage. La survivance d'états vécus et oubliés dans l'inconscient, et leur brusque résurgence au moment d'un grave accident, ou à l'approche de la mort, plaident en faveur de cette théorie.

Cependant, beaucoup s'accordent à dire que la **répétition** est le moyen d'une bonne fixation et d'un rappel docile. Il se peut qu'on garde tout ce qui se passe, mais faire revenir ces **états fugitifs** dans le champ de la conscience est souvent impossible.

La conservation du souvenir relève assurément d'une **bonne fixation,** suivant les lois de la répétition, et en particulier de **l'état des cellules nerveuses cérébrales,** bien que le phénomène de la mémoire dépasse de loin les localisations cérébrales. On a cru découvrir une **hormone de la mémoire,** mais les expériences laissent à désirer. Voici ce qu'on a fait. On a dressé des souris pendant un certain temps à accomplir un parcours très compliqué dans un labyrinthe pour aller chercher leur nourriture. Au bout de quelques mois, **les plus intelligentes devançaient** les autres. Elles avaient, semble-t-il, enregistré le parcours le plus direct dans leur mémoire. En récompense, elles furent sacrifiées (il ne faut jamais faire confiance aux savants !).

Après avoir fait un **broyat** de leur masse cérébrale, on injecta le sérum déprotéinisé dans les muscles de **jeunes souris,** non averties des pièges du labyrinthe. On constata, alors, que toutes les « souris injectées » étaient capables, en peu de temps, de devancer les souris témoins, « non injectées ». On en conclut qu'on détenait **l'hormone de la mémoire.** Les travaux de recherche pour l'isoler sont en cours. Ils aboutiront difficilement parce que le **broyat** cérébral de départ représente **toute l'intelligence** (et non la seule mémoire). On peut, à la rigueur, admettre qu'on a rendu plus intelligentes les souris du deuxième lot; un point, c'est tout. Maintenant, il y a d'autres impondérables dans ce genre d'expérience : l'appétit des souris, leur flair, leur vie de famille, etc. qui viennent fausser l'expérience. Les dragées aux « hormones de la mémoire », en vente dans les pharmacies, ne verront pas le jour de si tôt. Tant mieux pour les utilisateurs; il y a, en effet, d'autres moyens plus raisonnables (plus physiologiques) **de réveiller sa mémoire.** Nous en parlerons au chapitre suivant.

Lorsque la conservation ne s'opère plus, c'est l'**oubli** (le souvenir s'efface).

Le **rappel** est l'acte volontaire par lequel on fait remonter un **souvenir** dans le champ de conscience. La mémoire fidèle, et obéissante, est celle qui conserve bien et reproduit à la demande.

Le **rappel,** lorsqu'il ne se réalise plus, crée **l'état d'amnésie.** On cherche le mot qu'on ne trouve plus (qu'on a sur la langue).

La **reconnaissance,** enfin, achève le souvenir, en le localisant dans le temps et l'espace, et en nous donnant ce sentiment **que ce souvenir est bien le nôtre.**

A ce niveau, se situent **les phénomènes de réminiscence** (souvenirs non reconnus), et ceux de **paramnésie** (ou fausse mémoire).

On croit reconnaître des **lieux déjà vus,** alors qu'il n'en est rien. Il faut, d'ailleurs, être très prudent à ce sujet, et ne point qualifier **de malades mentaux** tous les « médiums », qui se souviennent par lambeaux de leurs vies antérieures, d'où la notion du « déjà vu ». Un jeune enfant de cinq ans, aux **Indes,** prétendait qu'il avait déjà d'autres parents, et qu'il avait vécu avant sa naissance dans telle ville. Il décrivait la **rue,** et ses premiers parents. Les propres parents, intrigués, firent le voyage. **Tous les souvenirs de l'enfant, sur sa vie antérieure, se révélèrent exacts.**

c) **Les maladies de la mémoire intellectuelle.**

Comme pour toutes les facultés psychiques, elles se situent dans des états d'**hyper-activité** ou d'**hypo-activité.**

L'hyper-activité en matière de mémoire est **l'hypermnésie.** On est capable d'apprendre (sans comprendre) les textes les plus longs en des temps très courts. Certains champions peuvent apprendre un **journal entier** en une journée, ou de retenir les

numéros de téléphone de plus de 1.000 abonnés. La plupart des études actuelles, secondaires ou supérieures, sont basées **exclusivement** sur une telle faculté. **Le bon élève est celui qui apprend vite et récite sans erreur.**

L'intelligence est soumise au crible de la mémoire. Ainsi, fait-on dans nos universités des **grosses têtes d'hypophysaire,** raisonneuses, et capables d'avaler des masses de connaissance comme font les **ordinateurs.** Mémoire d'éléphant, mais vision de taupe !

Nous avons vu, plus haut, qu'une trop forte mémoire nuit à l'imagination créatrice, à la sûreté du jugement, en un mot à la véritable intelligence. **Il ne faut pas souhaiter posséder une telle mémoire.** On comprend mal que **toute notre culture universitaire** soit basée sur de pures acquisitions de mémoire.

L'hypomnésie est la maladie inverse. Le sujet a de grandes difficultés à fixer, à conserver et à rappeler. **Il oublie facilement,** et doit travailler dur, répéter inlassablement pour se souvenir. En général, ces sujets sont des **artistes** avec un développement crânien, **non plus frontal** (comme les élèves des grandes écoles, hypophysaires sélectionnés sur leur faculté de mémoire, pure), mais **pariétal.**

Ces sujets se trouvent encore parmi ceux qui ont, **non pas des « fronts bombés » mais des « crânes allongés ».** Ce sont ceux destinés à la littérature, à la philosophie, à la métaphysique. Les artistes sont des **thyroïdiens,** et les sages des **pinéaliens** dont les formes du crâne reproduisent assez fidèlement celles des anciens égyptiens.

Mais la vraie maladie de la mémoire, survenant, en général, après un violent choc, ou peur, ou blessure grave, est **l'oubli total** des souvenirs antérieurs. Cette mémoire peut se refaire **lentement;** mais il y a des blessés de guerre qui ont dû faire un trait sur leur passé et **« réapprendre à vivre »** comme des enfants à leur première expérience. Faisons la part des « simulateurs », qui ont de bonnes raisons pour jouer les « amnésiques », et reconnaissons que les cas sont rares; **mais ils existent.**

Nous allons, maintenant, étudier les moyens de lutter contre **les pertes de mémoire** et stimuler sainement les **mémoires défaillantes,** par nature, ou victimes d'un début de sclérose (due à l'âge).

N.B. — Retenons de ce chapitre que le « trop de mémoire » nuit plus que le « moins de mémoire ». Cependant, il faut un **peu de mémoire.** C'est ce « peu de mémoire », indispensable, qu'il faut savoir garder surtout au **moment critique du vieillissement** (la cinquantaine passée). En effet, sur le deuxième versant de la vie, l'individu tend à perdre de sa plénitude, à se durcir, à se rétracter et **la mémoire est une des premières facultés touchées. L'oubli,** c'est la première feuille jaune de l'homme qui entre dans l'hiver.

« **La pureté des 4 corps** conditionne l'épanouissement de toutes les facultés humaines, **y compris la mémoire.** »

P.M.

III

Comment Développer la Mémoire

Les trois corps inférieurs (minéral, vital et mental) sont les premiers à considérer. Ils doivent être systématiquement **épurés** dans un premier temps (désintoxication), et **normalisés,** dans un deuxième temps (revitalisation).

1. Le corps minéral, dont la substance matérielle est faite d'atomes, doit être « ionisé négativement ».

Cela signifie que nos atomes de constitution doivent être des **ions négatifs** et non des **ions positifs.** La positivité est la maladie de la substances minérale; et la négativité, sa santé. Chacun sait qu'on appelle **ion positif, un atome qui a perdu des électrons** (négatons) au-delà du seuil d'équilibre entre le nombre des éléments du noyau (positions et neutrons) et celui des élé-

ments périphériques, tournant sur leur orbite (électrons ou négatons). **Les ions positifs sont des atomes « pelés ».**

L'ion négatif est, par contre, **l'atome riche en électron,** même au-delà du nombre d'équilibre. **Les ions négatifs sont des atomes qui ont revêtu toute leur parure.**

Comment peut-on se négativer ?

Les moyens ne manquent pas; bien que pour beaucoup, ils soient inconnus. En voici quelques-uns :

a) **Les ablutions d'eau fraîche, à même la nature** (source, torrent, mer) sont les plus simples. Se tremper les pieds suffit, mais l'eau doit être **courante,** et **non stagnante.** Le bain de colonne de **Sherma,** le bain de siège de **Khune,** la marche dans la rosée (ou sur des dalles humides) du curé **Kneipp,** aller « pieds nus » dans la terre fraîchement labourée, la remise à la terre du corps humain **(L. Cl. Vincent),** les bains de sable ou de terre, etc. sont autant de moyens très valables pour se **recharger négativement.**

Il est sage de faire précéder toutes ces manœuvres de quelques jours de **désintoxication** pour rejeter tous les minéraux usés (en fin de synthèse). Le jeûne hydrique de 2 à 3 jours en buvant 1 litre de tisane diurétique (non sucrée) suffit à ce nettoyage. La recharge négative n'en sera que plus active.

b) **Il existe, encore, des appareils à ions négatifs.** Le Dr **Leprince** a été un des premiers à en vulgariser l'emploi. Nous ne pouvons pas citer de marques commerciales. Il est toujours facile de faire « analyser » ce qui sort de ces appareils. Néanmoins, **la négativation naturelle** (à l'eau courante ou en contact avec la terre) est supérieure **qualitativement** aux **ions négatifs,** issus du courant électrique industriel, auquel il manque toujours « quelque chose ». Ce « quelque chose » est ce qui sépare le naturel de l'artificiel (ex. : les **vitamines naturelles** et les **vitamines synthétiques;** on prétend que ces dernières sont une fidèle reproduction des premières; **mais alors comment expliquer que les « synthétiques » rendent malade : accidents par hypervitaminose, ce que ne font pas les « naturelles » ?).**

c) **Une autre source de négativation est la nourriture crue.** Tous les **légumes aqueux** (tiges, feuilles, racines) que nous ne dénaturons pas par le feu (la cuisson) et en particulier les **verdures** (bien faites et dans la mesure du possible en milieu biologique) nous apportent tous les **négatons** dont nous pouvons avoir besoin). Il est relativement facile, pour chacun de nous, de faire chaque semaine, quelques **monodiètes** aux crudités végétales de cette nature.

2. Le corps vital, à son tour, mérite d'être remis en ordre.

a) Au début, se place l'épuration des plasmes circulants (sang, lymphe, et sérums) **par la cure classique de désintoxication naturopathique** (avec ses trois temps : **assécher la source des surcharges,** par un procédé diététique ou restrictif plus ou moins sévère, **libérer le diencéphale** et ses annexes nerveuses, et stimuler les quatre émonctoires : peau, poumons, reins et intestin avec son foie et sa vésicule biliaire). Cela fait, on peut **revitaliser** l'organisme en général, et **le système** nerveux cérébral (cortex) en particulier.

En ce qui concerne cette dernière pratique, n'oublions jamais les mesures destinées à **vasculariser** le cerveau et à **l'oxygéner,** ainsi que celles destinées à lui apporter du **phosphore** et du **magnésium** (à l'état évolué, c'est-à-dire sous formes alimentaires).

b) **La vascularisation sanguine** du cerveau s'obtient par des bains généraux du type « bains Salmanoff », et par la **douche corticale,** qui consiste à se mettre **la tête en bas** « poirier » des yoguis). Les bains se prennent chaque jour, pendant 10 minutes, en augmentant progressivement la chaleur de **37°** jusqu'à **42°.** Il est inutile de dépasser ce dernier degré.

La gymnastique anti-gravitationnelle se pratique, également, très **progressivement,** en partant **d'exercices simples** (comme celui du lit, ou à plat-ventre et en travers, on bascule la tête et le tronc vers le sol). On augmente chaque jour la **durée de la posture** 5, 10, 15, 20 minutes (au maximum).

Par ces manœuvres, le **réseau de capillaires intra-cérébrales** se développe largement, et le sang arrive à chaque cellule nerveuse du cortex. Beaucoup de pertes de mémoire, notamment celles dues à l'âge, sont **les conséquences d'un début de sclérose du cerveau.**

c) Quant à la nourriture, **richement phosphorée et magnésiée** (à l'état **évolué),** nous la trouverons dans la **laitance de poisson,** les **poudres d'algues,** le **jaune des œufs crus** et les **fruits gras** (noix, noisettes, amandes).

3. Le corps mental doit être, également, soumis à une réforme.

a) **Il faut lutter, en premier, contre le désordre et la confusion mentales,** dans tous les domaines, et s'efforcer d'avoir des **idées claires et bien hiérarchisées, peu nombreuses, plutôt qu'une masse incohérente d'idées floues, imprécises et contradictoires** (une tête bien faite vaut mieux qu'une tête bien pleine).

Le rappel des souvenirs se trouve favorisé, par le phénomène de la **hiérarchisation** (l'empilement des faits contribue à l'oubli). La clef du rappel est l'**association des idées,** qui fonctionne merveilleusement bien au sein de cette **hiérarchie mentale.**

C'est par ce moyen que des hommes comme **Napoléon, Victor Hugo, Einstein,** peu doués apparemment sur le plan de la mémoire

pure, disposaient d'une prodigieuse faculté de rappel, **dans les choses qui les intéressaient.**

Pour aboutir à cette réforme mentale, il convient de s'appliquer à **observer** avec soins, à bien **classer** les faits dans leur dépendance, et à **analyser** à fond chaque concept (contenu intellectuel du mot). Nous créons, ainsi, une **chaîne d'associations mentales** (où un fait rappel automatiquement le précédent) au sein d'une **structure hiérarchisée d'idée.**

On comprend aisément que par ces procédés **chacun peut atteindre à la maîtrise de ses souvenirs.**

b) **La répétition mécanique, hors de ce contexte d'organisation est un piètre procédé.** C'est ainsi, pourtant, qu'on apprend à l'école (où l'on apprend sans comprendre, où l'on « empile » des connaissances sans les hiérarchiser). A la longue, avec plus ou moins de travail, la méthode peut porter ses fruits; et le rappel devient une sorte de **récitation,** où l'automatisme des mots, des sons, de l'écriture, devient le support de la mémoire. Nous sombrons dans les **habitudes motrices et autres,** et le **psittacisme** (art de parler comme un perroquet, sans comprendre).

Combien de gens, figés dans leur mémoire, utilisent, ainsi, des mots et des idées. Ils parlent sans comprendre.

c) **Le dernier procédé, le plus stupide en soi, mais assurément très pratique, relève de ce « psittacisme », et consiste à établir une association d'idées, dont le rappel amènera automatiquement le souvenir.** Tous les trucs **mnémo-techniques,** appartiennent à ce dernier procédé. On peut en inventer à volonté pour **rendre dociles tous les souvenirs,** dont on peut avoir besoin.

Citons quelques-uns de ces trucs, par exemple pour retenir les « chefs-lieu » des départements. Afin de se rappeler que **Niort** est la préfecture des **Deux-Sèvres,** on peut en fixer le souvenir dans cette formule : « N'y aurait-il pas moyen de traire vos deux chèvres » **(Niort... Deux-Sèvres)**; pour **Rennes,** capitale de l'**Ile-et-Vilaine** : « Il est vilain au roi de maltraiter sa reine » **(Ile-et-Vilaine... Rennes)**; pour **Valence** dans la **Drôme** : « Va, lance ton coursier sur le vaste hypodrome »; ou bien encore pour **Tulle** et la **Corrèze** : « Dans un corset de tulle, on a le corps aise. »

Pour retenir une date, l'orthographe d'un mot, un numéro de téléphone, on peut faire de telles associations; mais il faut bien se dire que ce **procédé de rappel** n'a rien à voir avec **l'amélioration de la qualité de la mémoire**. C'est un **truc,** qui peut être utile en certaines occasions, mais rien de plus.

4. Le corps spirituel (l'âme) participe encore à l'amélioration de la mémoire.

Cependant, il ne s'agit plus, ici, **du rappel de souvenirs individuels,** mais de véritables « coups de sonde » dans la **mémoire**

universelle, l' « akasha chronica » suivant l'expression consacrée, où tout s'inscrit pour l'éternité (du passage sur terre de la plus humble des créatures, au passage de chacun de nous, et de la vie de chaque individu à celle de tous les peuples et de toutes les nations).

Ce sont les **archives de l'Univers,** où des « médiums » bien doués peuvent, exceptionnellement, pénétrer. Il nous sera donné de revenir sur cette faculté transcendantale qu'est la mémoire à ce haut niveau.

Nous ne pouvons nous empêcher, d'ailleurs, d'établir un parallèle entre **cette mémoire « par-delà l'individu »,** et celle « en-dedans de l'individu » : **mémoire chromosomique de l'hérédité,** dont nous avons parlé, et dont les carences engendrent des **monstres** (faillite des chromosomes, ou banqueroute des gênes), et **mémoire des incarnations antérieures** (exhaltée, dans de bonnes conditions, sous **hypnose,** ou se manifestant parfois d'une manière spontanée).

A-t-on intérêt à réveiller de telles mémoires ? Les anciens disaient que les **âmes,** avant de se réincarner, étaient plongées dans le fleuve **lethé** (d'où vient le mot léthargie) afin d'oublier leur vie passée. Et cela justifie ce pèlerinage des âmes, qui doivent trouver d'elles-mêmes, sans le recours des expériences antérieures, l'objet de leur finalité en même temps que la voie de leur délivrance. Notre **Karma** pour s'accomplir pleinement a pour condition l'oubli de nos vies antérieures.

● « **De véritables agressions sont commises contre les mémoires des jeunes enfants** (à l'âge scolaire). **On use plus qu'on fortifie leur faculté** par des efforts automatiques, sans valeur. »

P.M.

« La bonne mémoire n'est pas un « **fourre-tout** » où l'on ne retrouve jamais rien. C'est, au contraire, **une armoire bien rangée, avec des classeurs faciles à consulter**, et qui, par chance, **s'imprègnent et s'enrichissent par leur contact** comme aucune machine ne saurait le faire. »

P.M.

IV
Questions et Réponses

Notre expérience des conférences nous a appris que, malgré les soins apportés à tout exposé, certains points restent souvent obscurs, et demandent des renseignements complémentaires. C'est, dans cet esprit, que nous avons ajouté à ce livrer les **questions,** qui nous sont parvenues de quelques amis, après la lecture de ce manuscrit; et, bien sûr, les **réponses** que nous en donnons.

● **Question. — « On ne se souvient pas des choses; on ne se souvient que des états de conscience ». La fertilité de la mémoire met-elle en doute sa fidélité ?**

— **Réponse.** — C'est **Roger-Collard** qui a formulé la première pensée. Ce spiritualiste (maître de Victor **Cousin**) voulait surtout lutter contre le matérialisme de l'époque, représenté par le sensualisme de **Condillac.**

Le souvenir n'est pas une exacte restitution de la **perception passée.** Celle-ci a fait du chemin, pour devenir souvenir; **elle s'est enrichie, ou bien s'est appauvrie jusqu'à disparaître** (oubli total).

« Nous n'aurons plus jamais notre âme de ce soir » disait Châteaubriand; et **Guillaume Apollinaire** écrivait ces magnifiques vers :

« Mon beau navire, O ma mémoire
Avons-nous assez navigué
Sur une onde amère à boire !
Avons-nous assez navigué
De la belle aube au triste soir ! »

Il comparaît la mémoire à un bateau voguant, sur un océan infini, au gré **des vents et des courants** (d'où les réveils et les silences de la mémoire suivant l'agitation de l'esprit).

● **Question. — Que deviennent nos souvenirs quand nous n'y pensons plus ? Où sont-ils ?**

— **Réponse.** — C'est le problème de la conservation des souvenirs. **Ribot** affirme qu'il reste des traces dans le cerveau (thèse physiologique). **Bergson** soutient que les souvenirs sont « emmagasinés » dans l'inconscient, lequel se situe pour nous dans **le corps mental** (thèse métaphysique).

En vérité, les souvenirs, pour réapparaître dans le champ lumineux de la conscience psychologique, passent par la porte des **cellules nerveuses du cortex** (localiser les souvenirs suivant leur trajet cérébral est incomplet). V. notre schéma.

● **Question. — Quelle différence y a-t-il entre réciter et se souvenir ?**

— **Réponse.** — L'enfant qui **récite par cœur** une fable ne fait pas **acte de mémoire** (mais d'habitude motrice). La mémoire n'intervient que lorsque l'enfant **raconte** la fable. **Janet** distinguait entre la **mémoire** (intellectuelle) et l'habitude. **Ribot** ne voulait voir, dans la mémoire, qu'un acte de répétition.

● **Question. — Qu'est-ce que la mémoire autistique ?**

— **Réponse.** — C'est la mémoire la plus profonde, sorte de **mémoire affective,** pleine de reviviscences émotionnelles, imprécises, et souvent **non reconnues.**

De même, les psychologues parlent d'une **mémoire sociale;** il s'agit de notre « mémoire pure » (ou intellectuelle).

Quant à la **mémoire sensitivo-motrice,** c'est le nom de la **mémoire volitive,** où les souvenirs sont des images d'action (reconnaître un outil, c'est savoir s'en servir). La faculté mnésique est faite de ces trois mémoires.

● **Question. — Qu'est-ce que l'ampan de la mémoire ?**

— **Réponse.** — C'est une méthode pour évaluer l'aptitude à fixer, à conserver ou à se rappeler. Les tests sont simples. On demande au sujet d'observer une image pendant 2 à 3 minutes; puis celui-ci doit indiquer tous les éléments dont il se souvient. Tout cela, bien sûr, est **chiffré,** suivant l'habitude mathématique, et on obtient un **quotient mnésique** mais qui ne vaut guère mieux que le **quotient intellectuel !**

● **Question. — Après un oubli, est-ce que le réapprentissage est plus rapide que l'apprentissage du début ?**

— **Réponse.** — Oui. On réapprend de **5 à 10 fois plus vite;** et plus les réapprentissages se succèdent (comme chez les vieux acteurs) plus la **courbe de rétention est élevée.** Le sujet oublie de moins en moins.

● **Question. — Vouloir, suffit-il pour avoir une bonne mémoire ?**

— **Réponse.** — La ferme intention d'apprendre favorise la mémoire. **C'est l'attitude mentale qu'il faut.**

Mais il convient d'apporter des **tonalités affectives** (émotionnelles) à ce qu'on veut enregistrer. Les états agréables se fixent vite et bien (un enfant jouant la comédie apprend mieux). Les états désagréables ou neutres ont de la peine à passer le seuil de la mémoire. **Il faut, encore, éveiller l'intérêt** (dire à l'enfant, par exemple, qu'il deviendra un grand comédien).

● **Question. — Qu'est-ce que la psychanalyse ?**

— **Réponse.** — C'est une méthode, destinée à corriger **les** désordres psychiques ou physiques (lesquels peuvent avoir pour cause seconde quelques idées refoulées). C'est, donc, une technique basée sur le réveil des **souvenirs perdus**, mais toujours agissant.

En sollicitant des associations d'idées, **libres,** chez le sujet, on arrive quelquefois à découvrir l'anneau qui manque à la chaîne associative. **C'est là que gît l'idée refoulée.** Il faut, alors, forcer le sujet à revenir sur lui-même, et à jeter cette « idée occultée » en pleine lumière de sa conscience.

Ça ne marche pas toujours : et dans le cas d'une réussite le sujet n'est qu'amélioré et **non guéri.** Pour le guérir, il faut aller à la cause première, **cellulo-humorale** (au niveau du cerveau, et de tout l'organisme) pour chasser les **« métabolites »,** qui sont les **grains matériels** de la polarisation psychique, laquelle sur cette base se développe au maximum. Quand nous parlons de « psychosomatique », n'oublions jamais l'effet **somato-psychique.**

● **Question. — Qu'appelle-t-on amnésie sensorielle ?**

— **Réponse.** — Ce sont des **agnosies** (le sujet ne reconnaît plus l'objet qu'il touche, qu'il voit, etc. (il y a des amnésies de cette sorte, sur **tous les plans :** auditif, visuel, tactil, gustatif, etc.). On doit que ces amnésies (ou agnosies) sont des « asymbolies », c'est-à-dire que le sujet a perdu le sens des symbôles s'attachant aux objets. Citons, parmi les agnosies : la surdité et la cécité **verbales.** Ne pas confondre cette forme d'amnésie **avec l'apraxie,** qui est une **amnésie motrice.** Le sujet, n'étant ni paralysé, ni incoordonné, ne peut exécuter **l'ordre reçu. L'anarthrie** (perte de la prononciation de certains mots) **et l'agraphie** (perte de la possibilité d'écrire certains mots) sont des **apraxies.**

● **Question. — Qu'entend-on par mémoire eidétique ?**

— **Réponse.** — Une mémoire à l'état pur est capable, après une seule représentation, de reproduire un maximum de faits. Elle est rare. Elle se trouve chez l'enfant, le plus souvent, et disparaît à l'âge adulte.

● **Question. — Quels sont les facteurs de l'oubli ?**

— **Réponse.** — Ils sont nombreux : mauvaise irrigation sanguine au cerveau, défaut d'oxygénation, et perte des minéraux nobles : calcium, phosphore et magnésium.

Sur le plan psychologique : **carence émotive, activités parallèles** (distraction), **et manque d'intérêt intellectuel.**

Ce qui n'engendre pas joie ou plaisir se fixe difficilement; une image en chasse une autre (cas de l'écolier **distrait**); apprendre sans comprendre entraîne le refus de l'intelligence (qui s'exprime dans l'oubli).

● **Question. — Qu'est-ce que l'aphasie ?**

— **Réponse.** — C'est, encore, une forme **d'amnésie,** portant, cette fois, sur la mémoire intellectuelle (ou sociale).

C'est la perte du langage intérieur. Le sujet ne sait plus le **sens de certains mots,** qui lui semblent des « cadres vides ».

● **Question. — Parlez-nous de l'amnésie de Korsakoff.**

— **Réponse.** — C'est l'incapacité brusque d'enregistrer de nouveaux souvenirs sans que les anciens soient oubliés.

Exemple : un marin décrit avec grand détail une aventure passée (il en a conservé, malgré les années, un souvenir parfait). Mais, ce même marin ne sait plus ce qu'il a fait **hier,** ni il y a une heure. Il est donc capable de répéter son histoire dix fois dans la journée à une **même personne,** croyant ne la lui avoir jamais dite.

● **Question. — A quel âge se fixent les premiers souvenirs ?**

— **Réponse.** — Les premiers souvenirs de l'enfance remontent au plus à l'âge de **3 ans.**

● **Question. — Est-ce que l'hypnose permet de révéler des souvenirs oubliés ?**

— **Réponse.** — On peut aller très loin dans ce genre d'investigation, mais nous en **déconseillons le procédé,** ainsi d'ailleurs que celui par la **narco-hypnose** (sous barbituriques), appelés encore « sérum de vérité ». L'interprétation des paroles des sujets, ainsi endormis, peut déformer les faits.

● **Question. — Comment classer les amnésies ?**

— **Réponse.** — On peut distinguer : **les amnésies électives et lacunaires dites** « localisées »; et les **amnésies généralisées,** qui pour s'installer prennent trois formes : mode de **Wernicke** (les **noms** propres disparaissent les premiers, puis viennent les **verbes** et les **noms communs**), le mode de **Korsakoff** (coupure brusque dans la faculté de se souvenir) et le mode de **Ribot** (disparition progressive de tous les souvenirs des plus récents aux plus anciens : **amnésie sénile).**

● **Question. — Qu'appelle-t-on fabulation ?**

— **Réponse.** — **Le fabulateur** est un **amnésique lacunaire** qui, conscient de ses oublis, invente pour pallier aux « trous » de sa mémoire.

Le **mythomane**, avec lequel il ne faut pas le confondre, est le menteur **conscient et organisé.**

● **Question. — Peut-on exciter sa mémoire et réveiller des images perdues ?**

— **Réponse.** — Les drogues dites « psychodysleptiques » (onirogènes : génératrices de rêves) peuvent faire apparaître des souvenirs qu'on croyait perdus. Les principales drogues de cet ordre sont le **hashis,** la **mescaline,** le **L.S.D.** et le **psilocyline.**

Les fortes émotions (peur de la mort), et certaines maladies graves, peuvent avoir les mêmes résultats.

● **Question. — Qu'est-ce que la paramnésie ?**

— **Réponse.** — La paramnésie est une fausse reconnaissance **(illusion du déjà vu),** qui inversée devient **l'illusion du jamais vu.** Une forme curieuse en est **l'ecmnésie** où le passé est pris pour le présent.

● **Question. — Qu'est-ce que l'engramme ?**

— **Réponse.** — Les traces matérielles du souvenir dans le cerveau (empreintes).

Cependant, les souvenirs appartiennent plus au **corps mental** qu'au **cerveau** qui n'est que la porte d'entrée par où ceux-ci passent pour aller dans la conscience. Il n'existe aucune explication **neuro-physiologique** sur la « conservation des souvenirs », qui soit satisfaisante (voir figure).

● **Question. — Est-il vrai que le cerveau est l'organe qui consomme le plus d'oxygène ?**

— **Réponse.** — En 24 heures, le cerveau reçoit 2.000 litres de sang (40 fois la masse totale du sang qui est de 5 litres); et ce phénomène se réalise 30.000 fois au cours de notre existence.

Le cerveau exige, semble-t-il, plus de sang et d'oxygène que le **muscle,** en activité courante (non athlétique).

● **Question. — Le calcium est-il utile à la mémoire ?**

— **Réponse.** — Le métabolisme cérébral est conditionné en partie par des échanges calciques et phosphorés. Nous avons parlé de l'importance du phosphore dans l'alimentation.

Quels sont, maintenant, **les aliments riches en calcium,** et **en vitamine D de fixation ?**

En voici quelques-unes : le lait, le poisson, les jaunes d'œufs et les noix.

Le troisième mousquetaire (minéral) du « roi-cerveau » est le **magnésium.** Il est indiqué surtout pour la fatigue nerveuse (surmenage intellectuel) d'où peuvent naître des **amnésies.** La **vitamine D** se trouve surtout dans le beurre. La **vitamine B 12** (du complexe B) doit également intervenir. Elle aide à la conservation du souvenir (c'est la fameuse « vitamine dite de l'intelligence »).

On la trouve en abondance dans les pointes des jeunes pousses vertes (du blé, par exemple), dans les amandes vertes et les yaourts.

● **Question. — Quels sont les meilleurs excitants pour fortifier la mémoire en cours d'étude ?**

— **Réponse.** — Toutes les drogues sont des poisons. Nous les déconseillons. Le « phénylaminopropane » (benzédrine) a conduit à de nombreux accidents. Tous les tranquillisants, relaxants, équilibrants, euphorisants (!) tels que le **largactil,** la **réserpine,** le **sofranil,** le **librium,** l'**hydroxyne** (atarax) et le **méprobamate** sont responsables, à des degrés différents, de troubles divers intéressant les **facultés mentales** et la **mémoire.**

● **Question. — La répétition** (ou la récitation) **est la clé de la mémoire.**

— **Réponse.** — Pas exactement, il y a tout d'abord, et de par nature, des **mémoires de diverses qualités;** et des **enregistrements différents en fonction de ces qualités.** Néanmoins, la répétition machinale (souvent forcenée) n'est que du « bourrage de crâne », terrain d'élection de l'oubli. Il faut, au contraire, pour bien fixer, éveiller **l'intérêt** (ou l'utilité) du fait à conserver, **y trouver du plaisir et comprendre** (insérer à sa place le fait nouveau dans la structure cohérente déjà construite dans le mental).

● **Question. — Est-il bon d'apprendre par magnétophone, le soir en s'endormant ?**

— **Réponse.** — Ce type de « forçage » est, encore, à déconseiller. Cependant, il est prouvé que le repos du sommeil favorise l'enregistrement. **On peut, donc, lire un peu chaque soir ce qu'on veut bien fixer;** mais pas l'audition machinale.

● **Question. — Pouvez-nous citer d'autres trucs mémotechniques, en dehors de ceux du livret ?**

— **Réponse. — La méthode A. Paris.** — Elle consiste à réaliser à l'aide d'une dizaine de sons très simples des **onomatopées** sur ce qu'on veut retenir. **C'est la mise en musique des souvenirs.** Cette méthode a connu un grand succès au siècle dernier; on n'en parle plus.

Beaucoup d'autres méthodes, toujours basées sur le **mécanisme des associations d'idées,** ont été successivement lancées, toujours avec succès au début pour tomber rapidement dans le même désintéressement. Comment expliquer cela ?

Ces méthodes, très habilement construites, permettent assurément **des prouesses de mémoire;** mais elles demandent **un long travail de mise au point pour chaque fait à conserver.** C'est fastidieux, sauf pour un spécialiste du **music-hall** dont le métier est d'en vivre.

Cependant, chacun à sa manière fait ses « petites associations » pour le souvenir.

— Par exemple, entre stalactite et stalagmite quel est celui qui monte ou qui descend ?

C'est **stalagmite,** parce qu'il y a un « **m** » dans le mot (comme dans celui de **monter**).

— Comment retenir les noms des grands hommes de lettre du XVII[e] siècle (Corneille, Boileau, La Fontaine et Molière) ? Par la formule imagée suivante : « la corneille boit l'eau de la fontaine Molière ».

— **Les 10 techniques naturopathiques** sont facilement retenues en les fixant dans la phrase : **Ali plia et manipula bien Gaston que retrouva facilement une force incroyable (ali** = aliments; **plia** = plantes; **et** = exercices; **manipula** = mains; **bien** = bains; **gaston** = gaz; **retrouva** = réflexes; **rapidement** = rayons; **force** = fluides; et **incroyable** = idées).

N.B. — Il y a encore le procédé du Docteur **F. Lefebure,** qui ne relève pas de l'association des idées mais du **phénomène phosphénique.** En fixant une ampoule un court instant, on voit apparaître dans l'obscurité des **phosphènes** (cercles lumineux, qui peu à peu s'estompent). Il suffit de visualiser le nom ou le numéro à retenir au cours du phénomène, et en **son centre,** pour que l'enregistrement soit indélébile.

● **Question. — Quel exemple donner pour prouver que le phénomène mémoire dépasse de beaucoup les simples localisations cérébrales ?**

— **Réponse.** — La destruction du territoire cérébral de la mémoire ne supprime pas **les souvenirs** mais la **possibilité de les évoquer** (les mots sont remplacés par des périphrases conformes au souvenir).

Le malade, par la suite, retrouve toutes ses possibilités d'évocation, en faisant travailler son autre hémisphère cérébral. Il faut, donc, que les souvenirs demeurent à l'état de psychons (purs) loin du cortex, mais **dans le corps mental.** Le cerveau est l'outil du rappel, et les « traces » qu'on y voit (à propos de la mémoire) ne sont que **les portes d'entrée des souvenirs dans la conscience.**

Le « conservatoire » des idées est dans le corps mental.

● **Questions. — La mémoire est-elle l'océan des souvenirs, ou l'abîme des oublis ?**

Est-ce la conservation qui domine, ou bien la dissolution ?

— **Réponse. — Le souvenir est vivant.** Il peut s'appauvrir ou s'enrichir. On est toujours un peu déçu en revoyant les lieux de son enfance.

Mais, la mémoire, malgré ses défauts, est partiellement fidèle.

Mnémosyne (déesse de la mémoire) était pour cette raison la mère des **Muses.** Les arts et le savoir sont nourris au lait de la mémoire.

D'ailleurs, **Platon** prétendait que **tout vrai souvenir n'est que réminiscence** (souvenir d'une expérience reçue **avant la naissance,** alors que l'âme vivait encore auprès des Dieux, et s'abreuvait de leurs vérités).

Ces vérités sont éternelles. Elles procèdent, disait **Descartes,** de l'**évidence** et de la **certitude.** Elles sont innées (immémoriables) elles n'ont jamais été acquises, ni apprises.

« Ce que j'ai appris, je ne le sais plus; je l'ai oublié. Et le peu que je sais encore, je ne l'ai pas appris, je l'ai deviné » (Chamfort).

● **Question. — Peut-on faire un rapport entre la mémoire et un ordinateur ?**

— **Réponse.** — La mémoire est **vivante.** Elle peut résulter d'associations d'idées nouvelles, et aboutir à des réveils inattendus. L'ordinateur est **inerte,** il restitue uniformément ce qu'on lui a mis, même l'erreur.

Napoléon avait, dit-on, une « mémoire à tiroirs »; cela ne suffit pas pour le comparer à un ordinateur. Il avait une mémoire vivante, enrichie sans cesse par son rêve intérieur, et solidement structurée.

● **Question. — Tout le monde se plaint de sa mémoire; personne, de son jugement ?**

— **Réponse.** — Cette pensée de La Rochefoucauld est très juste. La mémoire, pour beaucoup, est la « bonne » de l'intelligence. On peut se plaindre sans honte de cet inférieur.

Mais le jugement, c'est **le maître du logis.**

Se plaindre de son jugement serait avouer être **sot. Il est moins déshonorant d'oublier que de se tromper.**

En réalité, au sein d'un groupe d'individus aux « têtes mal faites », on risque de rencontrer autant de mémoires infidèles que de jugements erronés.

● **Question. — Y a-t-il une mémoire attachée à tout un peuple, à une nation ?**

— **Réponse.** — Oui, cette mémoire est le « conservatoire » d'une civilisation. Elle est entretenue par l'**école,** par la **presse** et l'**opinion.**

Cette mémoire dite **ethnique** est le fait du langage (oral puis écrit) qui la cristallise peu à peu. Elle correspond, dans les espèces animales à ce qui est acquis par l'**initiation du geste** (une part de l'instinct est, ainsi, avivé à chaque génération par l'exemple que les animaux donnent à leurs petits).

● **Question. — Pouvez-vous nous indiquer une série de procédés, à la portée de tous, pour améliorer la mémoire ?**

— **Réponse.** — Vous nous parlez, sans aucun doute, de cette **mémoire intellectuelle** (des **mots**, par exemple).

La stimulation de cette mémoire doit porter à la fois sur ses **éléments physiologiques** (irrigation sanguine du cerveau) et sur ses **éléments psychologiques** (précision sur le sens des mots, et classification correcte). Vous trouverez un exemple de cette méthode dan les pages suivantes.

● « **Retenir,** c'est d'abord **avoir compris.** »

P.M.

● « **L'intérêt** qu'on porte à quelque chose, ou **la joie et le plaisir** qu'on en éprouve, est **le plus sûr moyen d'en fixer à jamais l'image.** »

P.M.

● « **Les intelligences, sélectionnées au crible de la mémoire, sont loin d'être les meilleures.** Tout notre système scolaire : primaire, secondaire et supérieure, est construit sur une telle erreur. »

P.M.

« Développer sa mémoire, c'est bien; la « scléroser » par des répétitions forcenées, c'est mal.

La **mémoire** est le « lest » de l'**imagination créatrice** (invention). **Trop de lest,** et la nacelle de l'imagination reste collée au sol, incapable de s'élever vers la création.

Pas assez de lest, l'imagination s'envole, perdant tout contact avec la réalité, et **va se perdre dans les nuages de l'utopie et des rêves. »**

P.M.

V

Pour Fortifier la Mémoire

Voici, donc, une série de procédés très simples pour stimuler la **mémoire intellectuelle** (celle dont on se plaint le plus souvent).

Cette mémoire du corps mental (de l'intellect en particulier peut être déficiente par nature (hérédité) ou bien par suite de sclérose (vieillissement).

METHODE DE STIMULATION

1. Epuration du sang.

a) **Purgation douce, après chaque repas. Exemple** : prendre une cuillère à café de poudre de **bourdaine** et de **boldo** (par moitié), et ajouter une petite pointe de couteau de poudre d'**alocs.**

N.B. — Ce mélange stimule les **fonctions digestives,** ouvre le foie, tonifie la **vésicule biliaire,** nettoie l'**intestin** et accélère l'éli-

mination fécale. Cette purgation doit être réglée en fonction des tolérances et des aptitudes individuelles. Il faut trouver la dose pour obtenir **deux belles selles bien formées par jour.**

b) **Douche rectale, bi-quotidienne** (matin et soir). — Cela consiste à prendre un petit lavement de **200 à 300 g** d'eau chaude. Cette « douche » est prise debout (avec massage du ventre), et ne se conserve pas (on va à la selle, dès le boc vide). Le boc (en caoutchouc) est accroché à hauteur de bras tendu dans les **w.-c. Pourquoi en caoutchouc ?** parce qu'on voit la quantité de liquide qui reste, à l'enflure de la poche. Cette douche est prise le matin **soit pour provoquer les selles, soit après les selles pour laver l'ampoule rectale.** Le soir, elle ne vise qu'à obtenir une deuxième émission de matières.

N.B. — Les sujets, **diarrhéiques,** ont intérêt à ne pas utiliser la purge, mais cette **douche rectale.** Les sujets **constipés** doivent user des deux procédés (aucune irritation n'est à craindre).

2. Vascularisation du cerveau (gymnastique antigravitionnelle).

Le procédé le plus simple consiste à se coucher en travers de son lit, le buste dans le vide, les mains en appui au sol. Conserver cette posture de 3 à 5 minutes pour commencer, et par la suite atteindre de 20 à 30 minutes. Le visage sera rouge aux premières séances, puis il conservera sa coloration primitive avec l'entraînement.

D'autres procédés sont possibles : enveloppement chaud de la tête (serviettes et bouillote); postures variées et renversées de hatha-yoga; culture physique musculaire et danse rythmique. **Chaque fois qu'il y a un brassage énergique du sang, il y a irrigation plus active du cerveau** (et toutes les facultés, y compris la **mémoire,** s'en trouvent mieux).

3. Régime alimentaire de la mémoire.

a) **Les aliments défendus :** les alcools et boissons alcoolisées, les sucres et produits sucrés (pâtisserie), l'abus des céréales (pain et pâtes complètes, bouillies de blé, etc.), les viandes et la charcuterie, le vin, le thé et le café.

b) **Les aliments recommandés :** les fruits crus variés (juteux, gras et secs), les légumes aqueux crus et cuits à l'**étouffée,** les sous-produits animaux (lait caillé, yaourts, fromages variés et œufs). Sont tolérées : biscottes complètes, un peu de riz et de pommes de terre (vapeur) pour accompagner les légumes aqueux (crus ou cuits). Boisson : eau pure, peu minéralisée (Volvic), légèrement citronnée.

N.B. — Quelques aliments pour **leurs minéraux évolués** sont à conseiller :

a) **phosphore** - jaunes d'œufs et laitance de poisson;

b) **calcium** - produits issus du lait et verdures;

c) **magnésium** - prunes vertes, bourgeons et algues.

Pour éviter les surcharges minérales, toujours possibles, faire des cures de **8 jours** par mois, portant sur chaque élément. Exemple : un jaune d'œuf dilué, matin et soir, pendant une semaine; puis même chose pour un verre de lait renforcé au lait en poudre; et troisième semaine, **20 c.** matin et soir de poudre d'algues. Repos une semaine et reprise dans l'ordre.

4. Bases psychologiques de la stimulation.

a) **Faire l'analyse du contenu intellectuel des mots qu'on désire retenir.** Ne jamais chercher à retenir par un **effort pur** de mémoire (sans comprendre). Exemple : vous avez un torticolis. Le médecin a dit : **« contracture du sterno-cleïdo-mastoïdien ».** Vous désirez retenir cette expression. Prenez un atlas d'anatomie; voyez où se situent les os du **sternum,** des **clavicules** et des **mastoïdes,** et comment un **muscle** relié en 3 os entre eux, de chaque côté de la tête, le faisant basculer à droite ou à gauche en se contractant. C'est fini; vous n'oublierez jamais plus ce mot barbare, composé par le médecin.

b) **Classer la nouvelle acquisition, à sa place dans l'architecture mentale.** Il ne faut pas empiler mais **classer,** c'est-à-dire ordonner dans le mental (une place pour chaque souvenir, et chaque souvenir à sa place). Exemple : vous voulez retenir les éléments de notre méthode de stimulation de la mémoire. Schématisez-en les processus. Pensez au sang qui circule à travers le cerveau et utilise des **canaux plus fins que des cheveux.** Le sang doit être très **fluide,** donc épuré de ces grosses molécules résiduelles (colles et cristaux, issus des céréales et des viandes), et **nutritif** en **oligo-éléments.** La tête en bas et toute gymnastique favorisant la **circulation intra-cérébrale,** ainsi que les plantes hépatiques et diurétiques qui ouvrent **deux des plus importants barrages** (filtres), situés sur le circuit fermé du sang.

En visualisant ce mouvement du sang, vous aurez un **schéma,** indéformable et **inoubliable,** qui se mettra à sa place au sein de vos conceptions anatomo-physiologiques du corps humain. Il y restera et sera à votre service en toute occasion.

En conclusion

Retenir n'est pas un acte machinal, mais un **effort intelligent** (comprendre pour assimiler la notion nouvelle). Une « mémoire de perroquet » n'est à souhaiter pour personne; **c'est l'envers même de l'intelligence,** quels que soient les avantages que cette mémoire spéciale procure sur le moment (facilités lors d'un examen).

Les plus grands hommes de ce monde avaient tous des mémoires défaillantes par endroit; cela ne les a pas empêchés de remplir leur vocation et de réussir pleinement. **Par contre, tous les champions de la mémoire mécanique ont vieilli obscurs et oublieux, malgré leur talent.**

● « **La civilisation est, peut-être, née à l'âge de la pierre;** mais elle atteint sûrement son apogée (ou sa fin) **à l'âge actuel du papier,** des mots qui ne veulent rien dire, qu'on oublie aussi vite qu'on les a lus, **de sons privés de sens,** de formules qu'on répète sans comprendre, de slogans, etc. **Les humains ne sont plus que des petits esprits canalisés, programmés et générateurs de courants analytiques qui s'entrechoquent** et qui craquent ou résistent en fonction de leur **mémoire machinale.** »

P.M.

Éditions Luso-Françaises - 57, bd Poniatowski, 75012 Paris - Tél. : 341.91.91